

Выбирать обувь умеют почти все. Вернее почти все считают, что умеют. На самом деле все просто. Если попробовать найти золотую середину между двумя полюсами... С одной стороны советами врачей, которые напрочь отвергают полное отсутствие каблука или, наоборот слишком высокий каблук. С другой модники и модницы, делающие в первую очередь акцент на красоту, иногда, за счет качества. Где-то в центре и будет «золотое сечение» - красивая и комфортная обувь, которая радует своего владельца (или владелицу) и не приносит вреда его (ее) здоровью.

Итак, какие основные критерии выбора обуви.

Во-первых, хорошая обувь должна быть из натурального материала. Если вы посмотрите на [обувь genalli](#), Loriblu, HUGO BOSS, Naturino и многих других производителей действительно качественной обуви, вы не найдете в их моделях материалов-заменителей. Исключительно натуральные, либо супер-современные высокотехнологичные разработки, иногда по своим характеристикам во много раз превышающие возможности натуральной кожи и ее производных. Это касается всех направлений и моделей. Спортивная обувь – не исключение.

Во-вторых, и это очень важно, необходимо правильно определить размер. К сожалению, сегодня по самому размеру определиться очень сложно: в разных странах кодировка значительно отличается. Но у каждого производителя своя размерная сетка, и вот, пожалуй, на нее стоит ориентироваться. Особенно внимательно стоит отнестись к выбору размера обуви для спорта и повседневной носки, в которой мы проводим много времени. Идеально, если размер пары будет на 0.5-1 единиц превышать ваш собственный. Такая свобода дается для того, чтобы не сковывать движения, не препятствовать кровообращению в конечностях, лимфотоку, не создавать отечность и так далее. Во время занятий спортом нога должна дышать, а в узких и тесных кроссовках такое вряд ли возможно. Речь, безусловно, не, специализированной обуви - скальниках, например, а о широкодоступных кроссовках, кедах и так далее.

Если вы выбираете обувь на каблуке, стоит помнить, что в такой модели очень важна полнота. При ходьбе нога внутри ботинка или туфли немного смещается вперед, и, если полнота изделия значительно больше, чем параметры вашей ноги, то, сдерживающих факторов не будет и нога будет просто «уезжать». В закрытой обуви вы все время будете упираться пальцами в передний край обуви, что со временем сначала приведет к деформации ногтевых пластин, и проблемам с ногтями, а затем и к деформации

пальцев. А в открытой, просто «выезжать» пальцами вперед на пол, удовольствие тоже «еще то». Со стороны выглядит (особенно у женщин), как будто хозяйка такой чудесной пары старается «крепче держаться» пальцами за землю. Некрасиво и неудобно.